

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Заняття фізичними вправами сприяє формуванню рухової функції, всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму, формуванню здорової особистості. Окрім того виховується такі фізичні якості, як спритність, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, формується правильна постава тіла, виховується наполегливість, сміливість та сила волі.

Рухова функція проявляється через рухову діяльність, яка пов'язана з руховим актом, запасом умовно-рефлекторних зв'язків. Чим більшим запасом умовно-рефлекторних зв'язків володіє людина, тим легше і швидше в неї формується нові форми рухів, тим успішніше вона управляє ними в умовах зовнішнього середовища. Уміння управляти своїми рухами і виконувати їх відповідно зі своїми потребами формується лише в процесі спеціального навчання. Тому на сьогодні є актуальним питання для проведення практичних занять з фізичного виховання для студентів технічних ВНЗ.

Кожна свідомо робота вимагає серйозного відчуття простору, часу та вміння справлятися з цим співвідношенням не теоретично, а на практиці. Для виховання таких умінь використовують гімнастичні вправи, ходьбу, біг, спортивні і рухливі ігри. Термінова потокова інформація про час, простір та ступінь м'язових зусиль в процесі рухової діяльності дає отримані відчуття, що досить важливо для управління рухами та розширення їх рухових можливостей.

Свідоме управління руховою діяльністю пов'язане із розвитком органів чуття, а особливо з м'язовим відчуттям. Чим менше розвинуті органи слуху, зору, тим більше обмежена діяльність людини і тим менше вона розвинена. Рухова зрілість не приходить сама по собі – вона розвивається у тісному контакті з навколишнім середовищем і режимом рухової діяльності людини.